Pascoe
Naturmedizin seit 1895

Blutdrucktagebuch von ....

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Bemerkungen
		systolisch	diastolisch		

Bitte notieren Sie in diesem Tagebuch Ihre Blutdruckwerte und die Uhrzeit der Messung. Bei den Bemerkungen können Sie besondere Ereignisse eintragen, die möglicherweise Einfluss auf den Blutdruck hatten (z. B. Stress, veränderte Medikamenten-Einnahme)

Was ist Blutdruck überhaupt?

Als Blutdruck bezeichnet man den Druck des Blutes in einem Blutgefäß. Der maximale Druck entsteht in den herznahen Arterien, wenn das Blut gerade aus dem Herzen in den Körperkreislauf gepumpt wird. Er wird als systolischer Blutdruckwert bezeichnet und als erstes angegeben. Der zweite Messwert ist der diastolische Blutdruckwert. Er kennzeichnet den Blutdruck im Entspannungszustand der Herztätigkeit.

Welche Blutdruckwerte sind normal?

Optimale Blutdruckwerte liegen bei Erwachsenen bei 120/80 mmHg. Als „noch normal“ gelten Werte bis 140/90. Der Blutdruck steigt jedoch bei Belastung – sowohl bei körperlicher Anstrengung als auch bei Stress. Das ist ganz normal. Von Bluthochdruck spricht man erst, wenn er dauerhaft und in Ruhe über 140/90 mmHg liegt. Es ist auch normal, dass der Blutdruck im Alter ansteigt.

Wie misst man den Blutdruck?

1. In Ruhe
   Sie sollten vor der Messung bereits seit einiger Zeit ganz entspannt sitzen und nicht sprechen.
2. In Herznähe
   Der Oberarm eignet sich am besten zum Blutdruckmessen, wenn man sitzt. Wird am Handgelenk gemessen, sollten Sie dieses in Herzhöhe lagern.
3. Mehrmals am Tag
   Einzelne Messungen sind wenig aussagekräftig, weil der Blutdruck in Belastungssituationen automatisch ansteigt. Deshalb mehrmals täglich messen, aber am besten immer etwa zur gleichen Uhrzeit an den verschiedenen Tagen.
4. Richtig und mit geeigneten Blutdruck Messgeräten
   Die Blutdruckmanschette muss gut sitzen, sonst werden die Messergebnisse verfälscht. Lassen Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke beraten, ob Ihr Blutdruckmessgerät richtig geeicht ist.
5. Nicht unter Einfluss von Kaffee, Alkohol und Nikotin
   Diese Genussmittel können sich auf den Messwert auswirken.